

P2 自律神経調整としてのヨーガ

- ・自律神経って何？
- ・自律神経調整のポイント
- ・自律神経を整えるヨーガ

P3 チャンドラ活動報告

- ・2024年6月 インド人ヨーガ講師と共に
大阪府泉大津市長を表敬訪問
- ・コラム「食事前の祈りとヨーガ」

P4 チャンドラ情報

ヨーガ
自律神経と



2024年6月18日シーバスパークでのニーラジ先生ワークショップの様子

「パルヴォッターサナ」

テクニック

両手を胸の前で合掌。肘から反対の肘まで一直線を保ったまま、ゆっくりと上に挙げていきます。痛みや不快感がない位置で30秒～1分ほどキープしましょう。

効果

肩回りの緊張をほぐす / 心と身体のリフレッシュ / 集中力を回復する
姿勢を整える / 呼吸パターンを改善する / ストレス緩和

自律神経調整としてのヨーガ

【自律神経って何?】 意識的にコントロール出来ない内臓の働きを調節している神経系の総称で、交感神経と副交感神経の2つに分けられます。これらが交互に支配することで身体のバランスを取っています。



自律神経



活動するのに必要な身体を作る。サバイバルモードの時に働く。

交感神経系

- ・活動している時
- ・緊張している時
- ・ストレスがある時

副交感神経系

- ・休息している時
- ・眠っている時
- ・リラックスしている時

身体に栄養を取り込み、排泄や組織の修復に関与。リラックスモードの時に働く。

【自律神経調整のポイント】 自律神経と密接に関係している呼吸に注目!

自律神経を整えるヨーガ

マカラーサナ

●どんな呼吸をしているのかを観察します。次に、気持ちよくゆっくりとリズムカルに呼吸を繰り返しましょう。

脚は広めに開いてつま先を外、踵を内側に。両肘を曲げて手を重ね、手の甲に額もしくは顔を横に向け頬を乗せる。リラックス効果が高く、呼吸が自然と深くなるポーズ。腰痛緩和にも◎



ブランマームドラー

●身体の動きをマインドフルにコントロールしてみましょう。

目を閉じて、ゆっくりとマインドフルに顔を左右上下に向けるエクササイズ。各方向15秒以上かけてゆっくりと。呼吸は自然に。首から肩の緊張をほぐし、ストレスを軽減する効果。心が落ち着き、安眠効果も。

ブラーマリー呼吸法

●音の振動を身体で感じましょう。

背筋をすっと伸ばして座れる楽な姿勢をみつけましょう。鼻から気持ちよく息を吸って、鼻から息を吐きながら「んー」とハミング音をたて、その振動を感じ続けます。10回繰り返しましょう。心の鎮静効果が高く、リラックス効果抜群です。緊張を和らげ、集中力を高めます。



齊藤 素子 著
「Yoga & Your Health」から

今回紹介した
3つの実践動画は
こちらから→



2024年6月 インド人ヨーガ講師と共に 大阪府泉大津市長を表敬訪問

今年6月にインドのヨーガ施設Kdhama(p.4参照)からニーラジ・シン先生が来日。3週間の滞在中に日本各地で古典ヨーガをお伝えくださいました。泉大津市にもニーラジ先生をお連れし、南出市長のお忙しい公務の合間にランチをご一緒しながらの表敬訪問が実現しました。補完医療としての古典ヨーガに高い関心をお持ちの南出市長。ニーラジ先生も、市長のホリスティックな視点にとっても感銘を受けた様子。Kdhamaとのご縁が泉大津市の皆様の健康に繋がりますように。



泉大津市長室にて。左からチャンドラの齊藤、南出市長、ニーラジ先生、奥様のランジュ

コラム

『 食事前の祈りとヨーガ 』



インドKdhamaのランチ

食べ物の消化と栄養分の吸収は、その時の心の状態に大きく左右されることをご存じですか？

ヨーガでは、食事の前に目を閉じ静かに座り、祈りをささげてから供物を神様に捧げるような態度で食べ物をいただきます。日本の「いただきます！」にも繋がりますね。ちなみに上記の表敬訪問では、ニーラジ先生からインドの祈りを、南出市長から日本の祈りを捧げてからランチをいただきました。特別美味しく感じたのは、そのせいでしょうか？

泉大津市でのプログラム

予習動画をご紹介

自律神経調整のための呼吸法

～理論編～



～実践編～



【改善プログラムのご案内サイト】リビングラボ | トップフェローズ (topfellows.net)

2021年2月から月1回泉大津市で開催している後遺症改善プログラムで、参加者の方にマンツーマンのセラピーヨガセッションを提供しています。参加者の皆さんに事前にご覧いただいている動画を、是非ご自身の自律神経調整法としてお役立てください。

プログラムをご自宅でも 短時間で体験!

誰でもできる
「伝統的なヨガ実践動画」

アーサナ
(ポーズ) 編



プラーナヤーマ
(呼吸法) 編



Yoga & Wellness Chandra 主宰

齊藤 素子 Saito Motoko

医師、医学博士、ヨガ講師

2007年よりインドのKdhama所長O.P.ティワリ氏より伝統的なヨガ呼吸法を学んでいる。現代医学で主流の対症療法とホリスティック(全人的)な視点を持たない医療に疑問を感じ、ヨガと医療を結ぶコンセプトスタジオ『Yoga & Wellness Chandra』を2011年4月に福井市にオープン。定期的にインドに渡り、

インドの伝統医学であるアーユルヴェーダとヨガの学びを深めている。

・日本アーユルヴェーダ学会理事 ・GRACE^{※1}研究会世話人 ・MBSR^{※2}認定講師

※1 マインドフルネスを用いた対人支援者燃え尽き防止プログラム ※2 マインドフルネス・ストレス低減法

KAIVALYADHAMA YOGA INSTITUTE (Kdhama) 【カイヴァルヤダーマヨガ研究所】

古典ヨガを薄めることなく後世に伝えることを使命とし、ヨガの古典書研究と科学的検証を2本柱として1924年に設立されたインド政府公認の施設です。チャンドラは2014年からKdhamaと正式な協力関係(MOU)を結んでいます。



With Chandraコミュニティークラス メンバー募集中

月に5回オンラインセッション、
さらにスペシャルクラスが受講できます。



- ・定期開催クラス
- ・ワークショップ
- ・最新情報はWebからどうぞ



Yoga & Wellness Chandra

〒918-8004 福井県福井市西木田5-10-6

